

## „Chcę być dobrym rodzicem”

Warsztaty psychoedukacyjne pt. „Chcę być dobrym rodzicem”, prowadzone przez pracowników Działu Terapii Dzieci i Młodzieży – Ewę Soję i Natalię Toczowską, to trzy dwugodzinne spotkania mające na celu wsparcie rodziców w ich oddziaływaniach wychowawczych. Tematyka rozmów to przede wszystkim: pochwały i krytyka, metody komunikacji (m.in. sposoby wyrażania złości) oraz stawianie wymagań i ograniczeń.

Rodzice porównują czasami wychowanie do poruszania się po dżungli, a to co ich najbardziej frustruje, to zmieniające się tam warunki. Gdy już znajdą satysfakcjonujące sposoby i narzędzia, aby się przez nią przedzierać, zmiany – na przykład wieku dziecka, bądź sytuacji rodzinnej – skutkują koniecznością poszukiwania nowych rozwiązań. Często mówią zatem o bezsilności i bezzadności, lęku i złości (którą czasem trudno im kontrolować) – zgłaszają wówczas potrzebę pomocy i omówienia własnych problemów podczas spotkań z grupą innych rodziców.

W niniejszym artykule przedstawię dwa tematy, którymi zaczynamy i kończymy cykl zajęć. Są to: pochwały, czyli „co mówić, aby nasze dziecko *poczuło się pochwalone*?” oraz dyscyplina związana z konsekwencjami za nieodpowiednie zachowanie dzieci. Przedstawione poniżej zasady są uniwersalne i mogą być stosowane niezależnie od wieku dziecka.

Podczas rozmów z rodzicami dochodzimy do wspólnych wniosków: otóż - pochwały są skuteczniejszą metodą wychowawczą, niż kary oraz - dla prawidłowego rozwoju dziecka konieczne jest aby czuło się akceptowane i dowartościowane, stąd stosowanie pochwał jest niezwykle ważną rodzicielską umiejętnością. Jednak zawsze pojawiają się pytania dotyczące odpowiednich sposobów doceniania dzieci.

Oto wskazówki przekazywane za warsztatami, które przyczyniają się do tego, aby nasze dziecko *naprawdę* poczuło się pewnie i zaczęło wierzyć w siebie:

1. Najważniejsze to chwalić starania i osiągnięcia dziecka, a nie jego charakter czy osobowość. Gdy dziecko pomoże nam w sprzątanu nie powinno usłyszeć: „jaki jesteś dobry, jaki jesteś grzeczny”, ważniejsze jest podkreślenie jego wysiłku i opisanie jak teraz wygląda np. pokój („pełno było śmieci i porozrzucanych ubrań, a teraz dywan czysty, ubrania i książki poukładane na swoim miejscu – to naprawdę dobra robota, aż miło jest tu teraz wejść”). „Pochwała opisowa” wymaga od nas wysiłku i zabiera więcej czasu, lecz przynosi dziecku bardzo duże korzyści (punkt 2)
2. Nasze słowa powinny być tak dobrane, aby dziecko mogło na ich podstawie wyciągnąć pozytywne wnioski na temat swoich cech charakteru (np. „widać było jak wiele wysiłku i czasu włożyłeś w zrobienie tego zadania – spędziłeś nad nim około godzinę, wiem, że wydawało Ci się trudne, więc na pewno cieszysz się, że dostałeś za nie taką dobrą ocenę” – dziecko myśli wówczas o swojej wytrwałości w pracy, zaangażowaniu, umiejętności pokonania własnych słabości).
3. Zamiast wytykać błędy („zaraz spóźnisz się do szkoły, a jeszcze się nie uczesałaś i nie włożyłaś butów”), opisz to co dobre i co należy zrobić („jesteś prawie ubrana, ładnie kolorystycznie dobrałaś bluzę do spodni, teraz jeszcze włosy i buty i możesz iść”).
4. Bądźmy konkretni - nie mówmy: „pięknie napisałaś to zadanie”, tylko „widzę, że Twoja praca jest staranna i schludna, nie zrobiłaś błędów i szczegółowo opisałaś kolejne wydarzenia”; nie mówmy: „świetnie dzisiaj grałeś”, tylko „widziałem, że miałeś kilka dobrych podań do Maćka, zwłaszcza podobało mi się Twoje dośrodkowanie po rzucie różnym”. Należy dostrzegać wszelkie nowe umiejętności dziecka, wszystkie pozytywne zmiany w jego zachowaniu (choćby te najmniejsze, ale prowadzące do oczekiwanych przez nas rezultatów) – zwłaszcza jeśli wiążą się z pokonaniem przez dziecko własnych lęków i słabości („jeszcze niedawno potrzebowałaś pomocy z matematyki, a teraz już sam potrafisz rozwiązać większość zadań; zrobiłaś duże postępy w .....”).
5. Bardzo ważne jest, aby mówić „od siebie”, czyli używać zwrotów: „jestem z Ciebie dumny, gdy,.....”; „cieszę się, gdy.....”; „uważam, że Twój pomysł był bardzo dobry, gdyż.....”;

„gratuluje ci sposobu, w jaki.....”; „to, co zrobiłeś, podoba mi się, bo...”; „jestem pełna podziwu dla twojej wytrwałości w.....”;

6. Nie chwalmy odruchowo i nawykowo. Lepiej już nic nie powiedzieć, niż w kółko powtarzać to samo, albo wszystkie dzieci traktować jednakowo w sytuacji gdy każde ma inne umiejętności i włożyło w dane działanie inną ilość wysiłku, chęci i starań.

7. Pamiętajmy, że nasze dzieci mogą mieć *zupełnie inny* temperament, zdolności i zainteresowania niż my. Zapominając o tym i chwając za to, za co sami chcielibyśmy usłyszeć pochwałę od swoich rodziców, tracimy córkę bądź syna z pola widzenia i nie bierzemy pod uwagę faktu, że oni chcieliby być docenieni za coś innego.

Skuteczne oddziaływania wychowawcze opierają się na odpowiednim stosowaniu pochwał, lecz potrzebna jest nam także umiejętność dyscyplinowania, która podczas spotkań z rodzicami wywołuje wiele kontrowersji i dyskusji. Jako prowadzące podkreślamy wagę wymagań i ograniczeń, ustanawianych w sposób, który chroni szacunek do samych siebie zarówno rodziców, jak i dzieci. Celem restrykcji jest edukacja i kształtowanie charakteru naszych pociech, tak aby mogły prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie. Na zajęciach rodzice często dochodzą do wniosku, że jeśli boją się utracić miłość dzieci i nie ośmielają się im czegoś odmówić, wtedy one przejmują władzę, co wywołuje u nich chaos emocjonalny i zaburzenia rozwoju psychicznego. Wszyscy bowiem potrzebujemy jasno zdefiniowanych granic – czego nam nie wolno, a co jest akceptowane – czujemy się bezpiecznie, gdy jest to ściśle określone.

Nie można nigdy zapomnieć, że metody dyscyplinujące muszą być wprowadzane ze spokojem i bez nadmiernej złości. Dlatego należy się do tego procesu odpowiednio przygotować. Podczas rozmów z rodzicami dzielimy zachowania dzieci na te, które są pożądane i usankcjonowane („sfera zielona”), te które nie są w pełni dozwolone, ale tolerujemy je ze względu na szczególne powody - np. silny stres spowodowany przeprowadzką („sfera żółta”) oraz te, którym należy położyć kres („sfera czerwona”). Stosowanie zakazów w strefie czerwonej jest równie ważne, jak przyzwalanie w strefie zielonej.

Ograniczenie powinno być tak przekazane dziecku, aby wiedziało dokładnie jakie zachowanie nie jest akceptowane oraz jaki jego substytut będzie tolerowany (np. „brat nie jest do boksowania, od tego są poduszki”). Nasze stwierdzenie musi być jasne i jednoznaczne, a co najważniejsze – zdecydowane. Jeśli jesteśmy niepewni – lepiej nie robić nic, tylko przemyśleć własne stanowisko, bowiem nasze wahanie jest dla dziecka wyzwaniem i wezwaniem do walki o swoje przywileje.

Proces stawiania zakazów powinien budować nasz autorytet, a równocześnie minimalizować żale dziecka i chronić jego szacunek do samego siebie. Powinniśmy zatem zadbać o jego uczucia – skuteczna w tym względzie może okazać się metoda czterech kroków:

1. Rozpoznanie pragnienia dziecka (np. „chciałbyś pójść dzisiaj do kina”)
2. Określenie zakazu (np. „w naszym domu panuje zasada, że nie ma kina w dzień powszedni”)
3. Wskazanie sposobu, które pozwoli spełnić to życzenie (np. „jesteśmy umówieni, że jeśli będziesz uczył się codziennie przez godzinę, to pójdziemy do kina w weekend”)
4. Pomoc w wyrażeniu żalu, który odczuwa dziecko (np. „chciałbyś aby ta zasada nie obowiązywała, widzę, że jest Ci przykro i się złościś”).

Zakazy powinny być wyrażone językiem, który nie stanowi dla dziecka wyzwania. Zwłaszcza młodzież lepiej je przyjmuje gdy polecenia są bezosobowe – na przykład zamiast „nie wolno Ci chodzić do kina w dzień powszedni”, mówimy: „nie wolno chodzić do kina w dzień powszedni”. Zamiast „jesteś za mała aby tak późno wieczór siedzieć przy telewizorze, idź spać”, mówimy: „czas do łóżka”. Zamiast „przestań krzyczeć”, mówimy: „tutaj nie wolno krzyczeć”.

Proces dyscyplinowania wymaga przemyślenia i wcześniejszego przygotowania nie tylko

w sprawie ustanowienia zasad obowiązujących w naszym domu, lecz również w zakresie konsekwencji, które następują po złamaniu reguł przez dziecko. Podczas zajęć zachęcamy rodziców, aby oba te aspekty omówić wspólnie z naszymi pociechami. Taka wspólna umowa powoduje, że unikamy karania w złości, gdy ranimy dzieci i pozbawiamy je poczucia bezpieczeństwa.

Często na spotkaniach zastanawiamy się jakie powinny być kary które stosujemy? Na początku możemy ustalić listę przywilejów na których zależy naszym dzieciom, a potem w ramach konsekwencji ograniczać je stopniowo lub całkowicie (choć zasada „wszystko albo nic” jest mniej skuteczna). Należy pamiętać, aby wszelkie ustalenia zostały zapisane (np. w formie kartki na lodówce albo kontraktu, który podpisują rodzice i dzieci) oraz konsekwentnie przez wszystkich przestrzegane. Wszystko musi być skonkretyzowane – na przykład „jeśli dziś przyszedłeś do domu z podwórka o pół godziny później, jutro wrócisz z podwórka o pół godziny wcześniej”, „jeśli dzisiaj uczyłeś się o godzinę krócej niż ustalaliśmy, dzisiaj/jutro grasz w gry komputerowe o godzinę krócej”, etc. Ważne są także ostrzeżenia – słowo „jeżeli” jest bardzo skuteczne: „jeżeli nie usiądziesz teraz do lekcji, potem nie oglądniesz filmu w TV”. Ostrzeżenia pomagają dzieciom zrozumieć działanie systemu konsekwencji oraz zmniejszają opór i skargi na niesprawiedliwe traktowanie, lecz stosujemy je tylko raz w danej sytuacji.

Rodzice często przyznają, że czasem nie mają w sobie wystarczającej siły woli lub brak im czasu na dopilnowanie zawartych wcześniej ustaleń. Prosimy wówczas aby nie oczekiwali zmiany w zachowaniu dziecka, albo stosowali kary, które są w stanie wyegzekwować – kluczem bowiem do wykształcenia nowych reakcji lub zaniechania działań niepożądanych jest stanowczość rodziców i ich konsekwencja, natomiast forma kary jest sprawą drugorzędną. Bardzo ważne jest, aby podczas stosowania kar być spokojnym i nie dawać się sprowokować. Nie należy robić wykładów i spierać się o swoje racje oraz tracić czasu na wyjaśnienia i dyskusje.

Oprac.: Natalia Toczowska